C O N T E N T S

目 录

[005] 塑颜按摩法的由来

[011] 塑颜按摩法的神奇效果

[017] 塑颜按摩全过程

[021]

Step 0 给淋巴做预热操

Step 1 额头浮肿和眉间皱纹大扫除

Step 2 消灭核桃眼和熊猫眼

Step 3 让下垂嘴角翘起来

Step 4 告别“草莓鼻”，鼻梁挺起来

Step 5 法令线全攻略［基础篇］

Step 6 法令线全攻略［加强篇］

Step 7 法令线全攻略［终结篇］

Step 8-1 改善脸颊松弛，塑造小巧面庞

Step 8-2 消除“沙皮狗”皱纹

Step 9 消除双下巴

Step 10 提升脸部弹性

Step 11 祛除额头横纹

[034] 塑颜按摩前后对比

模特塑颜按摩前后大比拼

读者亲身体验效果明显

[042] 塑颜按摩应特别注意的四个问题

[046] DVD的使用方法及注意事项

摄影／tanaka jyuiti　模特／kusima yuko